

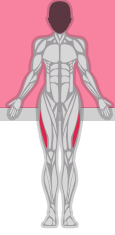
# FOAM ROLLER

## TECHNIQUES LOWER BODY

Fitkabdoo.com

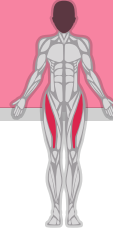


### IT Band



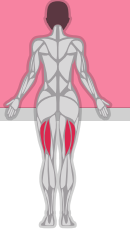
กล้ามเนื้อ IT band เกาะอยู่ข้างๆ ต้นขาทำให้อาจรู้สึกเจ็บเล็กน้อยขณะกำลังก้าวเท้าขึ้นลงบนบันได ฝึกโดยวางเท้าลงบนบันไดที่แบนและขาที่ซีฟฟอร์ดไว้แทนที่จะฝึกโดยวางเท้าลงบนบริเวณเหนือเข่าแล้วกลิ้งกลับมา ทำสลับกัน 3-10 ครั้ง อย่าลืมหายใจและทำตัวผ่อนคลายขณะกลิ้งบนโต๊ะวิ่งอย่างกลิ้งตรงๆ โดยตรงบนโต๊ะ

### Quadriceps



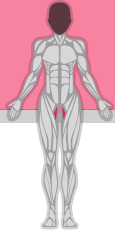
กล้ามเนื้อนี้มัดใหญ่มากๆ อยู่บริเวณข้างหน้าของต้นขาเรา มีหน้าที่เหยียดขาและเหยียดสะโพก การที่กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะทำให้คลายกล้ามเนื้อ ปวดต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เริ่มจากทำท่าแพลงคัมบนศอก วางฝ่ามือไว้ใต้บริเวณต้นขา จากนั้นกลิ้งตั้งแต่ต้นขาจนถึงบนเข่า หากมีบริเวณที่เจ็บสามารถกลิ้งช้าๆ บริเวณนั้นจนรู้สึกคลายตัวค่อยๆ ถ้าวางขาสองข้างแล้วเจ็บเกินไปสามารถกลิ้งทีละข้างได้

### Hamstring



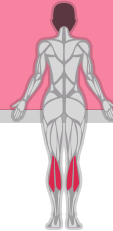
เริ่มจากนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า แล้วใช้แขนสองข้างพยุงตัวไว้ แล้วให้ฝ่ามืออยู่ข้างล่างต้นขา เท้าหน้าก็องไว้และหลังตรง จากนั้นกลิ้งจากต้นขาบนจนหัวเหนือเข่า กลิ้งไปและกลับ หากมีบริเวณที่เจ็บกลิ้ง ช้าๆ ไม่รู้สึกเจ็บ

### Adductor



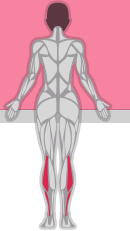
ทำหน้าที่รวมกล้ามเนื้อข้างในกันค่ะ เริ่มจากนอนคว่ำหน้าคะ จากนั้นวางฝ่ามือไว้ข้างล่างต้นขาข้างในใจ จอเข่าเล็กน้อย จากนั้นกลิ้งจากบนลงล่างคะ การที่กล้ามเนื้อคลายกล้ามเนื้อในส่วนนี้สำคัญมากๆ ค่ะ เพราะช่วยป้องกันอาการ Groin Strains ซึ่งอาการของโรคนี้คือจะรู้สึกปวดเหมือนมีมีดเสียบเข้าที่ขาหนีบ หรืออาจจะมีปวดตื้อๆ ก็ได้ และจะปวดมากขึ้น เมื่อให้หนักขึ้นตามแรง ดังนั้นจึงเป็นกล้ามเนื้อที่เล็กๆ แต่ก็อย่าลืมให้ความสำคัญนะ

### Calves



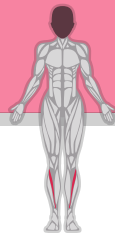
ใครที่เป็นตะคริวที่น่องบ่อยๆทำนี้ต้องไม่พลาดคะ เริ่มจากนั่งเหมือนท่าที่สาม จากนั้นวางฝ่ามือไว้ข้างล่างน่อง สามารถโน้มตัวไปข้างหน้า เพื่อให้สามารถกลิ้งได้ไกลขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างซีฟฟอร์ดร่างกาย กลิ้งจากข้างล่างเข่าขึ้นถึงเหนือส้นเท้า ทำสลับไปมา ถ้าหากว่าน่องสองข้างแล้วเจ็บเกินไปสามารถทำทีละข้างได้

### Peroneals



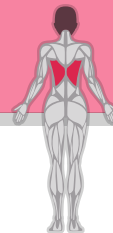
บนโต๊ะคะ แล้วใช้ศอกและฝ่ามือประคองลำตัว วางฝ่ามือบริเวณข้างๆ ของน่องข้างล่างของเข่า จากนั้นกลิ้งฝ่ามือไปทั่วบริเวณข้างบนของส้นเท้า แล้วกลิ้งกลับมาที่เดิม ถ้าหากเจ็บมากๆ ให้หมุนข้อเท้าในขณะทำ และก็นำหนักลงบนศอกให้มากขึ้นและทำทีละข้างคะ

### Tibialis Anterior



ทำท่าแบบแพลงคัมวางหัวเข่าลงบนพื้น หลังตรงขาชิดพื้น วางฝ่ามือบริเวณหน้าเข่าข้างล่างของเข่า จากนั้นกลิ้งฝ่ามือไปทั่วบริเวณข้างบนของเท้ากลิ้งกลับมาที่เดิม ถ้าหากเจ็บมากๆ ให้ก็นำหนักลงบนฝ่ามือให้มากขึ้นและทำทีละข้างคะ

### Latissimus Dorsi



วันไหนที่เล่นหลังมาต้องไม่พลาดทำนี้คะ เพราะกล้ามเนื้อนี้เป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่อยู่บริเวณหลัง ซึ่งอาจมีการปวดเมื่อยจากการออกกำลังกายได้คะ วิธีการก็คือบนโต๊ะแล้ววางฝ่ามือไว้ใต้รักแร้ แล้วกลิ้งช้าๆ จุดไหนที่รู้สึกเจ็บให้กลิ้งช้าๆ จนหายคะ